

ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЁ РАЗВИТИЯ

План:

- 1. Понятие о выносливости.**
- 2. Виды выносливости.**
- 3. Средства и методы развития выносливости.**
- 4. Тесты для определения уровня развития выносливости.**
- 5. Основы методики воспитания выносливости**

Выносливость интересные факты

Пенни Ли Дин
переплыл Ла-Манш
(560 км) за 7 ч. 40 мин.



Яннис Курос
преододел 1000 км за
136 ч. 17 мин.



Понятие выносливость

- * **Выносливость** – способность к длительному выполнению двигательной деятельности без снижения её эффективности.
- * **Выносливость** – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- * **Выносливость** – способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающееся утомление.

Факторы, влияющие на проявления выносливости

Деятельность центральной нервной системы,
уравновешенность нервных процессов (возбуждение
и торможение)

Аэробная и анаэробная производительность
организма

Уровень развития двигательных способностей

Качество техники движений

Волевые качества

Утомление и его типы

Утомление – временное снижение работоспособности, вызванное интенсивной или продолжительной работой.

- ❖ *умственное* (интеллектуальная деятельность);
- ❖ *эмоциональное* (монотонная работа, стресс, переживания);
- ❖ *сенсорное* (напряжение анализаторов);
- ❖ *физическое* (локальное, региональное, тотальное).

Мерило выносливости

- * Предельное время выполнения работы определенного объема и интенсивности.



Виды выносливости

- * Общая (аэробная).
- * Специальная (скоростная, силовая, прыжковая и др.)



Общая выносливость

- * **ОВ** – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

ОВ зависит от:

- * возможностей аэробной системы энергообеспечения;
- * экономичность использования функционального и энергетического потенциала.

Аэробные возможности – физиологическая основа общей выносливости

- * Показатель мощности аэробного энергоисточника – уровень МПК. МПК - это количество кислорода, усваиваемое организмом человека за 1 минуту.**

Аэробные возможности – физиологическая основа общей выносливости

Уровень МПК ведущих атлетов:

- * *женщины* – более 70 мл/кг/мин (Джоан Бенуа – **78,6** – олимпийская чемпионка в марафоне 1984г.)
- * *мужчины* - более 90 мл/кг/мин (Оскар Свендсен – **97,5** – велоспорт, 2005г.)

Аэробные возможности – физиологическая основа общей выносливости

- * **Объем энергоресурсов** – объем запасов субстратов окислительных реакций, которые могут быть использованы при выполнении напряженной работы – **аэробная емкость**.
- * **АЕ** – оценка по продолжительности работы на уровне ПАНО.

ПАНО

- * **ПАНО** - это уровень интенсивности нагрузки, при котором концентрация лактата в крови начинает резко повышаться (**выше 4 ммоль/л.**), поскольку скорость его образования становится выше, чем скорость утилизации.
- * Порогу анаэробного обмена соответствует 85% от максимального пульса или 75% от МПК.
- * Нетренированные - 5-6 мин.
- * Тренированные – 1,5 – 2 часа.

Общая выносливость

- * повышает аэробные возможности;
- * повышает работоспособность (адаптация к нагрузкам);
- * оптимизации жизнедеятельности и здоровья;
- * создает *предпосылки для развития других видов выносливости* (Зациорский, Булатова, Платонов и др.).

Общая выносливость

Пример: высокий уровень ОВ игроков в американский футбол способствует повышению результативности во 2 половине игры и в конце сезона, снижению травм (К. Купер, 1989).



Общая выносливость

Пример: Олимпиада 1932 г., в сборную США по марафонскому бегу включили 2 лучших бегунов из индейского племени *тарахумарцев (Мексика)* – 200-240 км.

Каков был
результат и
почему ???



Общая выносливость

Сошли с дистанции, не выдержав скорость бега 4-5 м/с, при привычной для них 2-2,5 м/с.



Специальная выносливость

- * **СВ** – способность длительно выполнять работу и преодолевать утомление в конкретном виде деятельности.

Виды

- * Скоростная;
- * Силовая;
- * Прыжковая;
- * Игровая;
- * Координационная.

Специальная выносливость

Скоростная выносливость – способность как можно дольше выполнять работу предельной или околопредельной интенсивности.



Специальная выносливость

Силовая выносливость – способность длительное время выполнять силовую работу без снижения её эффективности.



Специальная выносливость

Прыжковая выносливость - способность к многократному повторному выполнению прыжковых действий с оптимальными мышечными усилиями.



Специальная выносливость

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности технических приемов и тактических действий.



Специальная выносливость

- * **Координационная выносливость** – это выносливость, которая проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся выполнением продолжительное время многообразием сложных технико-тактических действий (спортивные игры, спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.)

Специальная выносливость

Зависит от:

- * возможностей нервно-мышечного аппарата (структура мышц, меж- и внутримышечная координация);
- * быстроты расходования внутримышечных источников энергии;
- * техники двигательного действия (экономизация, автоматизация);

Специальная выносливость

Зависит от:

- * уровня развития других двигательных способностей;
- * психические качества (воля, мотивация и др.);
- * генотип (общая – КН-0,4-0,8; силовая – КН-0,5).

Периоды развития выносливости

Мужчины

- * Общая выносливость – 8-10, 12-15 лет.
- * Скоростная выносливость – 13-14, 15-16 лет.
- * Силовая выносливость – **12-14, 15-18 лет.**

Женщины

- * Общая выносливость – 10-13, 15-17 лет.
- * Скоростная выносливость – после 12 лет.
- * Силовая выносливость – 9-12 лет.

Сенситивные периоды развития выносливости

Мужчины и женщины

Максимальные величины –

от 20-22 до 30-32 лет

(период биологической зрелости)

Средства развития общей выносливости

Общие требования к упражнениям:

- * Простая техника выполнения;
- * Функционирование большинства мышц;
- * Продолжительное выполнение (от нескольких минут до нескольких часов);
- * Возможность дозирования нагрузки (интенсивность и продолжительность);
- * Повышенное функционирование ССС и ДС.

Средства развития общей выносливости

Основные:

- 1. Циклические** – ходьба, продолжительный бег, кросс, плавание, езда на велосипеде, бег на коньках и лыжах.
- 2. Ациклические** – спортивные и подвижные игры, упражнения по методу КТ.

Средства развития общей выносливости

Какое средство: **бег или передвижение на лыжах** лучше развивает аэробные возможности человека и почему?



Средства развития общей выносливости

Передвижение на лыжах, так как в отличие от бега задействован больший объем мышечной массы.



Средства развития общей выносливости

Вспомогательные:

- 1. Дыхательные упражнения** (изменение ритма, глубины, частоты, задержка дыхания; сочетание различных типов – ротового и носового, грудного и брюшного).
- 2. Факторы внешней среды** (температура, давление, влажность и др.) – адаптация организма к изменению условий – стимуляция дыхания и кровообразования, усиление окислительно-восстановительных процессов – возрастание выносливости

Средства развития специальной выносливости

Основные:

1. Циклические – ходьба, продолжительный бег, кросс, плавание, езда на велосипеде, бег на коньках и лыжах.

2. Ациклические – спортивные и подвижные игры.

Методы развития выносливости

1. метод непрерывного упражнения:

- * равномерный;
- * переменный.

2. метод интервального упражнения:

- * равномерный;
- * переменный.

**3. круговая тренировка.*

**4. игровой.*

**5. соревновательный.*

Тесты для определения уровня развития выносливости

Способы

- * **прямой способ** - бег с заданной скоростью (определяют предельное время работы с данной интенсивностью до начала снижения скорости).
- * **косвенный способ** выносливость определяют по времени преодоления какой-нибудь достаточно длинной дистанции или расстояния: бег 2000м, 6-минутный бег, 12-минутный бег.

Тесты для определения уровня развития выносливости в спорте

- 1. Неспецифические** (оценивают потенциальные возможности спортсменов тренироваться или соревноваться в условиях нарастающего утомления).
- 2. Специфические** (указывают на степень реализации этих потенциальных возможностей, структура близка к соревновательной).
- 3. Относительные** (учитывают уровень развития выносливости и других физических качеств):

Тесты для определения уровня развития выносливости

Неспецифические:

- * Бег на тредбане;
- * Велоэргометрия;
- * Степ-тест.

Измеряют показатели:

- * *эргометрические* (время, объем, i-ть);
- * *физиологические* (МПК, ЧСС, ПАНО и др.)

Тесты для определения уровня развития выносливости

Относительные (учитывают уровень развития выносливости и других физических качеств):

* *Запас скорости*

* *Индекс выносливости*

* *Коэффициент выносливости*

Запас скорости

Показатель «запаса скорости» - это разность между, средним временем преодоления какого-либо короткого отрезка (100 м в беге, 50 м в плавании и т.д.) в процессе прохождения всей дистанции и лучшим результатом на этом отрезке.

Запас скорости

Например: спортсмен пробежал 800 м за 2.10., значит, среднее время пробегания 100 метрового отрезка равно $2.10. : 8 = 16,25$ сек.

Если его лучший результат в беге на 100 м равен 12,5 сек., то запас скорости равен:

$16,25$ сек. - $12,5$ сек. = $3,75$ сек.

Чем меньше запас скорости, тем выше уровень развития выносливости!!!!

Индекс выносливости

Индекс выносливости – разность между преодолением дистанции и тем временем на этой дистанции, которое показал бы спортсмен, если бы преодолел её со скоростью короткого (эталонного) отрезка.

Индекс выносливости

Пример: результат в беге на 800 м - 2.10,0.

Лучший результат на отрезке 100 м - 12,5 сек.

Индекс выносливости равен:

$$2.10,0 - (12,5 \times 8) = 2.10,0 - 1.40,0 = 30,0 \text{ сек.}$$

Чем меньше индекс выносливости, тем выше уровень развития выносливости!!!!

Коэффициент выносливости

Коэффициент выносливости –
отношение времени
преодоления всей дистанции ко
времени преодоления лучшего
отрезка.

Коэффициент выносливости

Пример: результат в беге на 300 м – 51.0,0.

Лучший результат на отрезке 100 м - 14,5 сек.

Коэффициент выносливости равен:

$$51.0,0 : 14,5 = 3.52,0. \text{ сек.}$$

**Чем меньше коэффициент выносливости,
тем выше уровень развития
выносливости!!!!**

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- * При выполнении многих, в частности циклических, упражнений нагрузка относительно полно характеризуется следующими пятью компонентами:
- * абсолютная интенсивность упражнения (скорость передвижения);
- * продолжительность упражнения;
- * продолжительность интервалов отдыха;
- * характер отдыха (активный либо пассивный и формы активного отдыха);
- * число повторений упражнения.

Абсолютная интенсивность (скорость) упражнения

- * 1. *Абсолютная интенсивность (скорость) упражнения* прямо влияет на характер энергетического обеспечения деятельности.
- * При низких скоростях передвижения, когда расход энергии невелик и величина кислородного запроса меньше аэробных возможностей спортсмена, текущее потребление кислорода полностью покрывает потребности — работа проходит в условиях истинного устойчивого состояния. Такие скорости получили название *субкритических*.
- * Если спортсмен двигается быстрее, то он достигнет *критической* скорости, где кислородный запрос равен его аэробным возможностям.
- * Скорости выше критической получили название *надкритических*. Здесь кислородный запрос превышает аэробные возможности спортсмена и работа проходит в условиях кислородного долга за счет аэробных поставщиков энергии.

Продолжительность упражнения

- * определяется длиной преодолеваемых отрезков и скоростью передвижения по дистанции.
- * длительностью работы устанавливается, за счет каких поставщиков энергии будет осуществляться деятельность. Работа до 5 мин. - энергетическое обеспечение анаэробными реакциями. При сокращения длительности упражнения уменьшается роль дыхательных процессов и возрастает значение сначала гликолитических, а затем и креатинфосфокиназных реакций.
- * для совершенствования гликолитических механизмов нагрузка от 20 сек. до 2 мин., для развития фосфокреатинового механизма — от 3 до 8 сек.
- * длительность работы определяет при надкритических скоростях величину кислородного долга, при субкритических — продолжительность напряженной деятельности систем.

Продолжительность интервалов отдыха

- * *Продолжительность интервалов отдыха* играет исключительно большую роль в определении как величины, так и в особенности характера ответных реакций организма на нагрузку. При повторной работе воздействие, оказываемое на организм каждой последующей нагрузкой, зависит, с одной стороны, от предшествующей работы, с другой — от продолжительности отдыха между попытками.
- * В упражнениях с субкритическими и критическими скоростями и при больших интервалах отдыха, достаточных для относительной нормализации физиологических функций, каждая последующая попытка начинается примерно на таком же фоне, как и первая.
- * При интервальном упражнении с субкритическими и критическими скоростями уменьшение интервалов отдыха делает нагрузку более аэробной.
- * При надкритических скоростях передвижения и интервалах отдыха, недостаточных для ликвидации кислородного долга, последний суммируется от повторения к повторению. Поэтому в этих условиях сокращение интервалов отдыха будет увеличивать долю анаэробных процессов — делать нагрузку более анаэробной.

Характер отдыха

* *Характер отдыха* - заполнение пауз другими, дополнительными, видами деятельности (например, включение бега «трусцой» между основными забегами), оказывает разное влияние на организм в зависимости от вида основной работы и интенсивности дополнительной.

* При работе со скоростями, близкими к критической, дополнительная работа низкой интенсивности дает возможность поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и избегать благодаря этому резких переходов от покоя к работе и обратно. В этом заключается одна из характерных сторон переменного метода упражнения.

Число повторений

- * *Число повторений* определяет суммарную величину воздействия нагрузки на организм.
- * При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- * В анаэробных условиях увеличение повторений рано или поздно приводит к истощению бескислородных механизмов. Тогда работа либо прекращается, либо ее интенсивность резко снижается.

Методика повышения аэробных возможностей

- * Воздействуя на аэробные возможности организма в процессе физического воспитания, решают три задачи:
- * 1) повышение максимального уровня потребления кислорода;
- * 2) развитие способности поддерживать этот уровень длительное время;
- * 3) увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Методика повышения аэробных возможностей

- * К средствам повышения дыхательных возможностей относятся те упражнения, в которых достигаются максимальные величины сердечной и дыхательной производительности и поддерживается высокий уровень потребления кислорода в течение длительного времени.
- * Наиболее эффективны среди них те, в которых участвует возможно больший объем мышечной массы (передвижение на лыжах, например, предпочтительнее бега).
- * Занятия, если это возможно, лучше переносить в естественные условия местности, в места, богатые кислородом (лес, река).
- * При повышении аэробных возможностей используют повторный и повторно-переменный методы упражнения

Методика повышения аэробных возможностей

- * 1. Интенсивность работы должна быть выше критической, примерно на уровне 75—85% от максимальной.
- * 2. Длина отрезков подбирается так, чтобы время работы не превышало примерно 1 —1,5 мин.
- * 3. Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующая работа проходила на фоне благоприятных изменений после предшествующей работы.
- * 4. Интервалы отдыха рекомендуется заполнять малоинтенсивной работой (бег «трусцой», медленное свободное плавание и т. п.).
- * 5. Число повторений определяется возможностями занимающихся поддерживать устойчивое состояние, т.е. работать в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне.

Методика повышения анаэробных возможностей

- * При повышении анаэробных возможностей нужно решить две задачи:
- * 1) повысить функциональные возможности фосфокреатинового механизма;
- * 2) совершенствовать гликолитический механизм.

Тренировочные задания по совершенствованию креатинфосфатного механизма энергообеспечения

- * интенсивность работы около предельная и предельная;
- * время работы - 3-8 сек.
- * интервалы отдыха между повторениями 2-3 мин;
между сериями - 7-10 мин;
- * между повторениями - пассивный отдых, между
сериями повторений - активный;
- * число повторений в серии 3-4, число серий 2-3.

Общая схема сочетания тренировочных воздействий

Общая схема сочетания тренировочных воздействий, направленных на развитие аэробных и анаэробных возможностей следующая:

- * дыхательные (аэробные) возможности составят основу для развития анаэробных возможностей;
- * гликолитический механизм - основу для развития креатинфосфатного механизма энергообеспечения.

Последовательность преимущественного воздействия на различные стороны выносливости в процессе физического воспитания

- * развитие дыхательных возможностей,
- * гликолитических реакций энергообеспечения,
- * креатинфосфатных реакций энергообеспечения.
- * В ходе отдельного занятия целесообразна обратная последовательность: после разминки работа на коротких отрезках (3-8 сек.), затем на средних (30-90 сек.) и длинных (15-20 мин.). Об интервалах отдыха в подобных тренировочных заданиях сказано выше.

- * Физиологические границы устойчивости повышаются в процессе любой мышечной работы, в которой занимающийся испытывает утомление. К специальным приемам относятся дозированные задержки дыхания, тренировки в условиях горного климата.
- * Дыхание и выносливость. В покое и при умеренной физической нагрузке правильным будет редкое глубокое дыхание через нос, с активным участием диафрагмы. При напряженной физической работе возможно глубокое дыхание через рот с акцентом на выдохе.

Особенности развития выносливости в силовых упражнениях.

Выносливость в каком-либо силовом упражнении характеризуется числом возможных повторений его. Силовая выносливость существенно зависит от абсолютной силы. При использовании отягощений 75-80% и более от максимальной силы выносливость развивается параллельно с развитием силы. При меньших сопротивлениях необходимо уделять специальное внимание развитию как силы, так и выносливости. Эффективно развитие силовой выносливости при использовании круговой тренировки по типу непрерывного и интервального движения.

Список литературы

1. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для студентов учреждений ВПО / Кузнецов В. С. - М. : Академия, 2012. - 409 с.
2. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для студ. вузов, обуч. по спец. 022300 «Физ. культура и спорт» / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., стер. - М. : Сов. спорт, 2007. - 464 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 478 с.

Вопросы

- 1. Дать определение понятию выносливость.**
- 2. Определить физиологическую основу общей выносливости.**
- 3. Назвать основы методики воспитания выносливости.**